

## **LA ANSIEDAD EN LA INFANCIA:**

### **Fobia Escolar**

Consiste en el rechazo prolongado que un niño/a experimenta a acudir a la escuela por algún tipo de miedo relacionado con la situación escolar. Por tanto, la fobia escolar se encuentra muy relacionada con el rendimiento académico.

Puesto que los niños pasan la mayor parte del día en la escuela, la estancia en ella es primordial para el desarrollo infantil.

### **Cuestionario:**

- 1.- ¿Se niega su hija/o a ir a la escuela?
- 2.- ¿Se queja de dolores y enfermedades cada vez que tiene que acudir al colegio?
- 3.- ¿Siente miedo muy intenso a determinadas situaciones escolares, como por ejemplo, salir a la pizarra, saltar los aparatos del gimnasio, etc.?
- 4.- ¿Ha intentado su hijo irse del colegio y volver a casa?
- 5.- ¿Su rendimiento escolar era bueno antes de presentar estos problemas?
- 6.- ¿El comportamiento de su hijo era bueno antes de presentar estos problemas?
- 7.- ¿Si lleva a su hijo a la fuerza al colegio, llora, grita, se agarra y pide volver a casa?
- 8.- ¿Si por presión permanece en la escuela, su comportamiento es muy disruptivo, con rabietas, o por el contrario no habla, no juega, no trabaja?
- 9.- ¿Presenta su hijo/a, cada vez que tiene que ir al colegio o está en él, manos húmedas y pegajosas, tensión y rigidez muscular, taquicardia, sensaciones de mareo y desmayo, náuseas, vómitos, diarrea o urgencia urinaria?
- 10.- ¿También padece dolores de cabeza o de estómago?
- 11.- ¿Tiene problemas con la comida o para conciliar el sueño?
- 12.- ¿Anticipa consecuencias desfavorables, como por ejemplo: ¡se van a reír de mí los compañeros!, ¡el profesor me va a regañar!?
- 13.- ¿Se preocupa por sus posibles reacciones fisiológicas, como por ejemplo, vomitar delante de la clase o tener ganas de orinar y que le denieguen el permiso para ir al servicio?
- 14.- ¿Se imagina planes para escaparse del colegio?
- 15.- ¿Se esconde en los vestuarios o aseos para no asistir a clase?

16.- ¿Ha vivido su hijo/a algún acontecimiento traumático en la escuela, como por ejemplo, ser reprendido/a por no saberse la lección, o ridiculizado por algún compañero/a?

17.- ¿Se encuentra en un colegio nuevo al que tiene que adaptarse?

18.- ¿Presenta su hija/o retrasos en el aprendizaje y sufre rechazo de sus compañeros/as por ese motivo?

19.- ¿Se burlan de ella/él sus compañeros/as de clase, con frecuencia?

20.- ¿Tiene su hijo/a miedo a ponerse malo/a estando en el colegio?

Los miedos a la escuela son frecuentes (18% entre los 3-14 años), aunque suelen ocurrir entre los 3-4 años de edad, al comienzo del colegio, y entre los 11-12 años, cuando se producen los cambios de ciclo. El comienzo en niños pequeños es más repentino y en mayores es más gradual y con peor pronóstico.

### **Consejos y Orientaciones a los Padres:**

- No dejar que se quede en casa cada vez que el niño/a diga tener algún dolor.
- Se procurará que el niño/a vuelva al colegio, pero si se observa un nivel de ansiedad muy elevado, se hará de forma gradual.
- Si ha estado un tiempo sin ir a clase, el día de regreso es importante que vaya acompañado de alguien que tenga una buena relación con el niño/a, y si es posible también con otro niño/a que disfrute yendo al colegio. Si patalea, grita,...que estén presentes los dos padres. Conviene salir de casa con tiempo, procurando que el trayecto sea agradable.
- Una vez en el colegio, se debe procurar que el niño/a se sienta lo más a gusto posible. Para ello, no hay que interrogarle por los motivos de su ausencia y se le permitirá hacer una actividad que le resulte agradable. (ejemplo: dibujar, ...).
- Se elogiará cualquier avance positivo que haga en superar su miedo.
- Todos estos apoyos "artificiales" habrá que retirarlos gradualmente, según la/el niña/o se vaya encontrando mejor.
- Hay que procurar que su fobia escolar no le aporte beneficios (ejemplo: quedarse en casa viendo la tele, no hacer los deberes, etc...), es decir, si se queda en casa el nivel de exigencia deberá ser superior al del colegio (ejemplo: madrugar más, estudiar más, jugar menos, etc...).
- Conviene contar con la colaboración del colegio y los profesores en el tratamiento psicológico del niño/a.